

Директор

**МЕНЮ НА 16.09.2024г**

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завт. 7-11</u></b>			
180	<b>№223 Каша пшениная вязкая 1/180</b>	Калорийность-225, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-33	
20	<b>№71 Бутерброды с маслом 1/20</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200	<b>№465 Кофейный напиток с молоком 1/200</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
100	<b>№82 Фрукты свежие 1/100</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
<b>Итого за Завт. 7-11</b>		Калорийность-484, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-71	<b>97-44</b>
<b><u>Обед 7-11</u></b>			
100	<b>№1 Салат из белокочанной капусты 1/100</b>	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
200	<b>№129 Суп-лапша домашняя 1/200</b>	Калорийность-141, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
150	<b>№375 Плов из отварной говядины 1/150</b>	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-29	
200	<b>№342 Компот из свежих плодов или ягод</b>	Калорийность-98, Углеводы-24	
25	<b>№117 Батон нарезной 1/25</b>	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	
25	<b>№115 Хлеб ржаной 1/25</b>	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8	
<b>Итого за Обед 7-11</b>		Калорийность-711, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-101	<b>97-44</b>
<b><u>Завт. 11-18</u></b>			
200	<b>№223 Каша пшениная вязкая 1/200</b>	Калорийность-250, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	
20	<b>№71 Бутерброды с маслом 1/20</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
100	<b>№82 Фрукты свежие 1/100</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	
200	<b>№457 Чай с сахаром 1/200</b>	Калорийность-38, Углеводы-9	
30	<b>№115 Хлеб ржаной 1/30</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	
<b>Итого за Завт. 11-18</b>		Калорийность-467, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-72	<b>60-00</b>
<b><u>Обед 11-18</u></b>			
100	<b>№1 Салат из белокочанной капусты 1/100</b>	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	
250	<b>№129 Суп-лапша домашняя 1/250</b>	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23	
180	<b>№375 Плов из отварной птицы 1/180</b>	Калорийность-230, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-23	
200	<b>№342 Компот из свежих плодов или ягод</b>	Калорийность-98, Углеводы-24	
30	<b>№117 Батон нарезной 1/30</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-15	
40	<b>№115 Хлеб ржаной 1/40</b>	Калорийность-70, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>Итого за Обед 11-18</b>		Калорийность-747, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-106	<b>85-00</b>



Ген. директор Т. К. Коринажон

Повар